Hevesi Körzeti Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola

3360 HEVES, Gyöngyösi út 50-52.

OM azonosító: 200991

2015-2019. időszak NETFIT mérési eredményeinek összegző elemzése

Készült: Heves, 2020. október

Készítette:

Dányi Márta
testnevelő

BEVEZETÉS

A 2015/2016. tanévben befejeződött a mindennapos testnevelés felmenő rendszerű bevezetése, ami azt jelenti, hogy annak minden iskolafokon és minden évfolyamon meg kell valósulnia.

Ennek keretében minden iskolás tanuló számára lehetőség nyílik az egészségtudatos, jövőorientált életvezetési kompetencia kialakítására.

Az intézkedések célja volt, hogy olyan információk birtokába jusson, aminek segítségével képesek a tanulók egészségfejlesztésével kapcsolatosan hatékony egységes mérési rendszer révén összehasonlításokat végezni iskolai csoportoktól kezdődően egészen országos szinten. Ezeket az ismereteket, eredményeket a saját legszűkebb környezetétől egészen országos szintű átfogó összehasonlításra. Az iskoláknak jól lehetőséget adjon szükségeseté egészségfejlesztési programjuk módosítására, esetenként intézkedési terv készítésére is.

5. évfolyamtól felfelé kötelező a NETFIT® mérése és értékelése.

1.Az országos mérésekkel, így a fizikai állapot mérésével kapcsolatos fő szabályokat a nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXC. törvény 80. §-a tartalmazza

2. Az Nkt. értelmében az oktatásért felelős miniszter gondoskodik az országos mérési feladatok ellátása körében a nevelési-oktatási intézményekben folyó pedagógiai tevékenységek méréséről, értékeléséről, továbbá a tanulók fizikai állapotának méréséről.

3. A vizsgálatot az iskoláknak – a felnőttoktatás és az 1–4. évfolyamon tanulók kivételével – a nappali rendszerű iskolai oktatásban részt vevő tanulók esetében.

4 A NETFIT®-et mint az országosan egységesen kötelező fittségmérési rendszert, és előírta a mérési adatok rögzítését a NETFIT® informatikai rendszerébe.

NETFIT, mint új mérési eljárás a testnevelésben

Miből áll az új felmérés?

A Netfitben két mérés a test összetételére, hét pedig a fittségre vonatkozik. • A hajlékonysági teszt során a térdhajlító izmok nyújthatóságát és a csípőízület mozgásterjedelmét nézik. • A vázizomzat állapotát öt gyakorlattal vizsgálják: ütemezett hasizomteszttel, törzsemeléssel, ütemezett fekvőtámasszal, helyből távolugrással, és mérik a kézi szorítóerőt is. • A testtömeg-indexet (BMI) és a testzsír százalékot is meghatározzák. • A 20 méteres állóképességi ingafutás az aerob kapacitást méri. Lényege: hányszor tudja a próbázó teljesíteni a távot úgy, hogy az adott szakaszra jutó időkeret egyre rövidül. Az eredmények alapján minden tanuló személyre szabott értékelést kap a teljesítményéről, amelyhez a szülők is hozzáférhetnek, valamint online elérhető országos adatbázisban gyűjtik az eredményeket. A rendszer célja elsősorban az egészségtudatos hozzáállás kialakítása. Nem gyengének vagy kifogásolhatónak minősíti a diákokat, hanem pozitívan közelítenek a fejlesztésre szoruló tanulókhoz.

A TESI – Fizikai állapot és fittség mérés országosan egységes módszertan létrehozásának célja egy olyan új mérési-értékelési tesztrendszer kifejlesztése, amely megfelel a törvényi elvárásoknak és idősorosan képes követni a gyermekek fizikai állapotát, egészségközpontú, fittségi sztenderdekhez viszonyítottan. A tesztrendszer sztenderdjei a következő mért paraméterek alapján kerülnek meghatározásra:

- ✓ kardiovaszkuláris fittség (aerob kapacitás)
- ✓ vázizom funkcionális fittsége (izomerő, erő állóképesség, hajlékonyság)
- ✓ testösszetétel (testzsír százalék, testtömeg index)

A tesztrendszer alkalmas a pozitív megerősítésre és a személyre szabott visszacsatolásra. Segítségével könnyen és egyszerűen tájékozódhatnak, a gyermekek és szülők a tanulók aktivitási és fittségi szintjéről-állapotáról. A rendszer online felületen is lehetővé teszi az állandó kommunikációs kapcsolatot Az eredmények digitalizált kezelése korszerű és folyamatos visszajelentést ad a gyermekek számára, ezzel is segítve az egyéni és önálló mozgásprogramok tervezését, és a testnevelés oktatási hatékonyságának növekedését.

Mit jelent a NETFIT rövidítés?

A NETFIT®a Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt rövidítése.

Mi a NETFIT küldetése?

NETFIT® program küldetése, hogy népszerűsítse és tudatosítsa az élethosszig tartó fizikai aktivitás jelentőségét és az egészségtudatos életvezetés értékeit az iskoláskorú diákok, családjaik és a köznevelés szereplői körében.

Miben jelenik meg a NETFIT újszerűsége?

A NETFIT® újszerűsége többek között az alábbi területeken érhető tetten:

- ✓ a tudományos megalapozottságban;
- ✓ a tanulók minősítésének kritériumorientált módszerében;
- ✓ a személyre szabott visszajelentő és értékelő modulban;
- ✓ az egészségközpontúságban;
- ✓ a motoros tesztek ízület- és gerincvédelmet biztosító végrehajtásában;
- ✓ pedagógiai alkalmazhatóságában;
- ✓ online adatkezelő rendszerében.

A mérési összehasonlítás célja, hogy

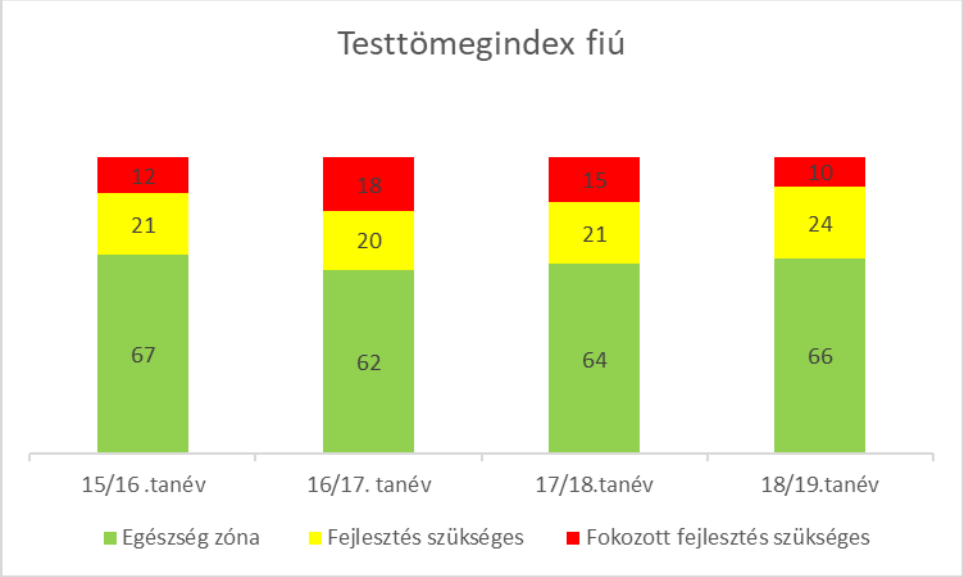
1. áttekintést nyújtson az iskola mérés előzményeiről, körülményeiről és hátteréről;
2. tájékoztasson az iskolaitanulók fittségi állapotáról a 2015-2019. időszakban ;
3. összehasonlítást nyújtson a bevezetés tanévében (2015/2016. tanév) megvalósult mérések eredményeivel;
4. valamint adatokat szolgáltasson az ezt követő években megvalósuló mérésekkel történő össze- hasonlításokhoz, a változások idősoros követéséhez.

2015-19. mérési időszak eredményei

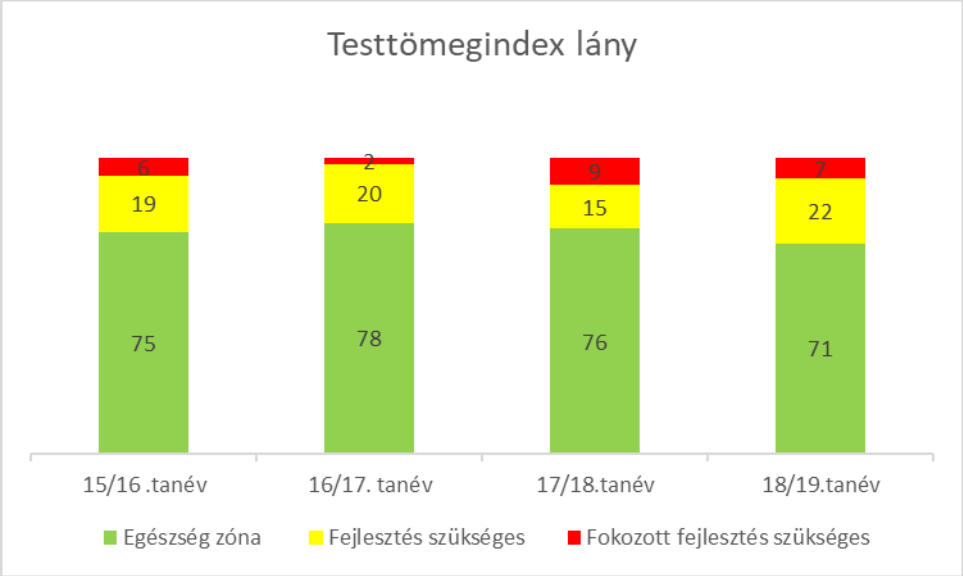
Tesztenkénti eredmények profilonkénti elrendezésben

1.A testtömeg-index (BMI) eredmények

A fiúk és lányok értékeinek százalékos zónamegoszlását az 1. és 2. ábra mutatja.



1. ábra



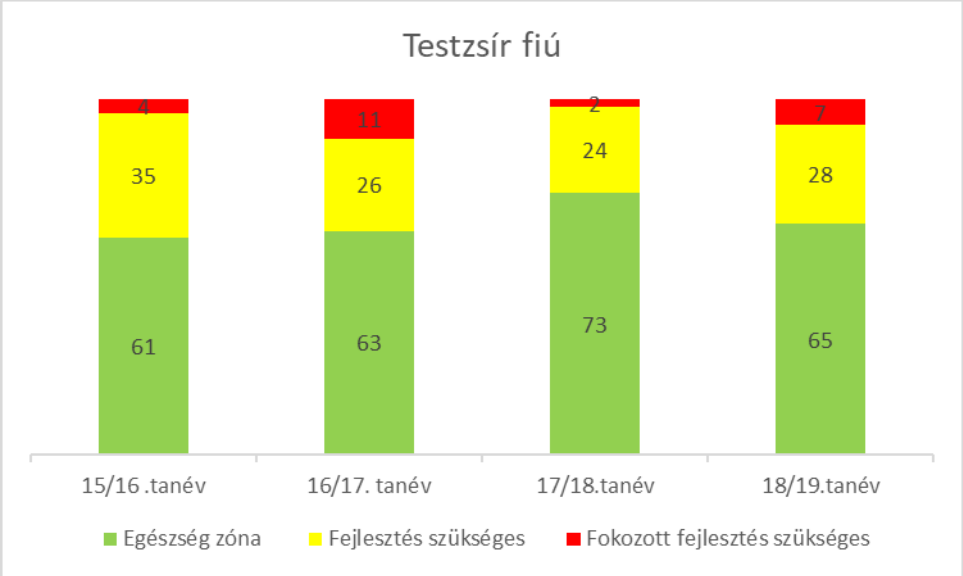
2. ábra

A testtömeg-index eredmények alapján elmondható, hogy a fiúknál 36% ról 34%-ra csökkent azon tanulók száma, akik fejlesztést igényelnek. Lányok esetében 24% -ről 29%-re emelkedett ez az arány. Az egészségügyi szempontból fokozott fejlesztés szükséges zónába tartozó fiúk aránya még mindig magas, bár lassú csökkenést mutat.

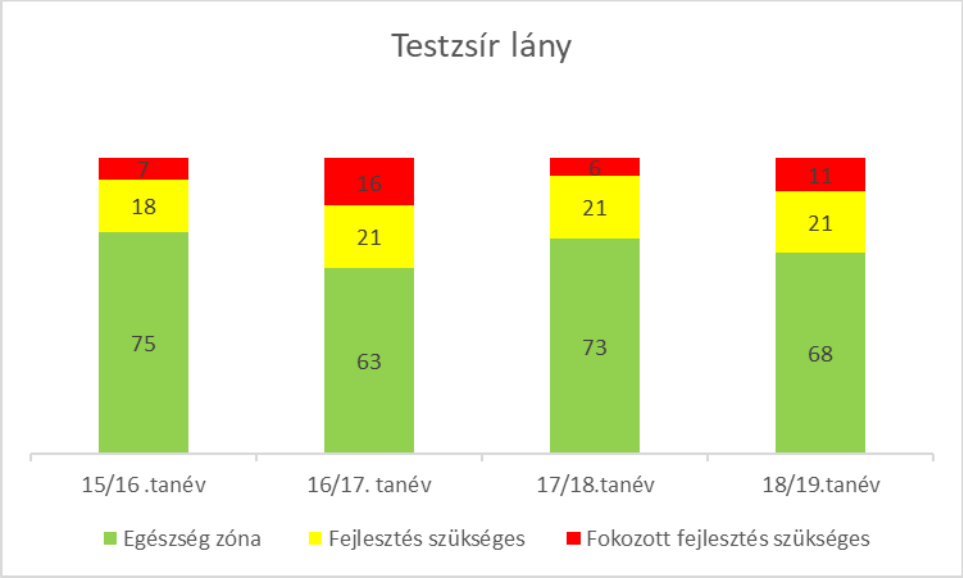
Tagintézményi szinten a mérésben részt vett tanulóink 1/3 szorul fejlesztésre!

2. Testzsír százalék eredmények

A fiúk és lányok értékeinek százalékos zónamegoszlását a 3. és 4. ábra mutatja



3. ábra



4. ábra

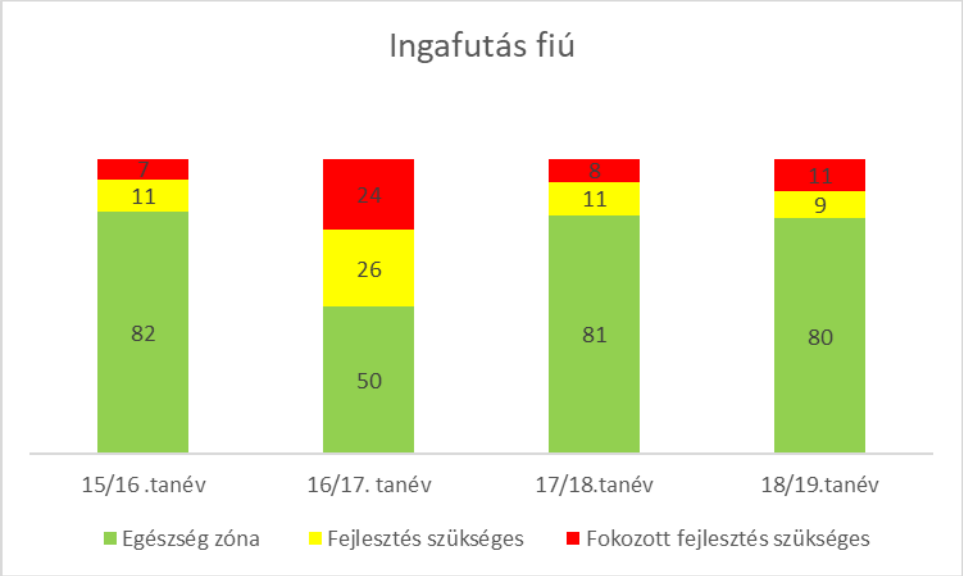
A testzsír százalék eredményekből látszik, hogy az egészségzónába került fiúk relatív gyakorisága csökkent73%-ról 65% pontra. A lányok esetében ez az érték 73% pontról csökkent 68% pontra Az egészségügyi szempontból fejlesztés szükséges zónába a fiúk és lányok 35%-32% tartozik.

Tagintézményi szinten a mérésben részt vett tanulók 33,5% veszélyeztetett (fejlesztés szükséges, fokozott fejlesztés szükséges) zónába tartozik. Rendkívül magas, ez az arány tanulóink közel 1/3. Mindenképpen figyelmet érdemel az előző tanévhez képest emelkedett a testtömeg index és a testzsír % eredményei.

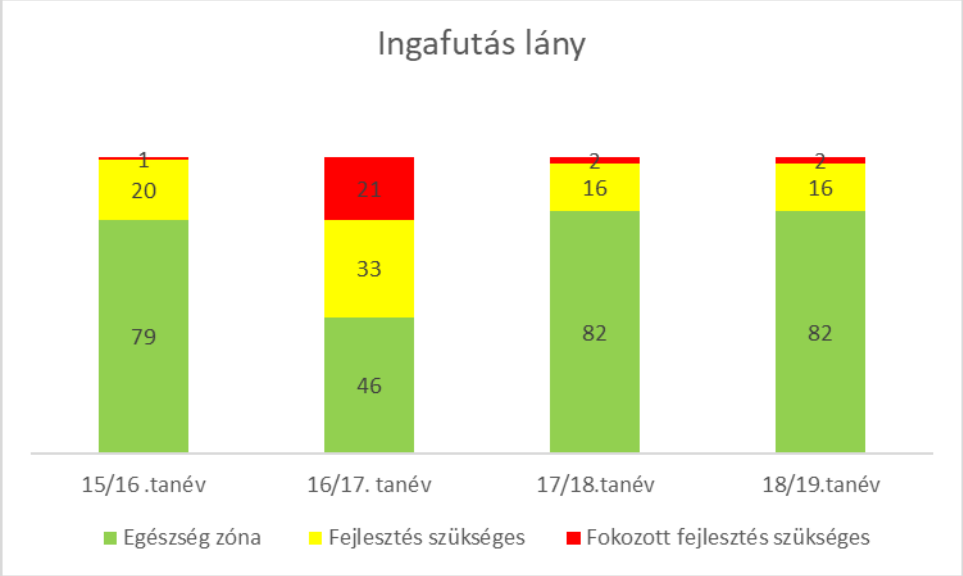
3.Aerob fittségi (állóképességi) profil

Ingafutás teszt (20 méter)

A fiúk és lányok értékeinek százalékos zónamegoszlását az 5. és 6. ábra mutatja



5. ábra



6. ábra

Az állóképességi futásteljesítményekből számolt aerob kapacitás értékek alapján az egészségzónába került fiúk relatív gyakorisága 81%-ról 80%-ra csökkent. A lány tanulók között teljesítmény változás nem következett be. A nemi érés nagyban hozzájárul a lány tanulók teljesítményének a csökkenéséhez.

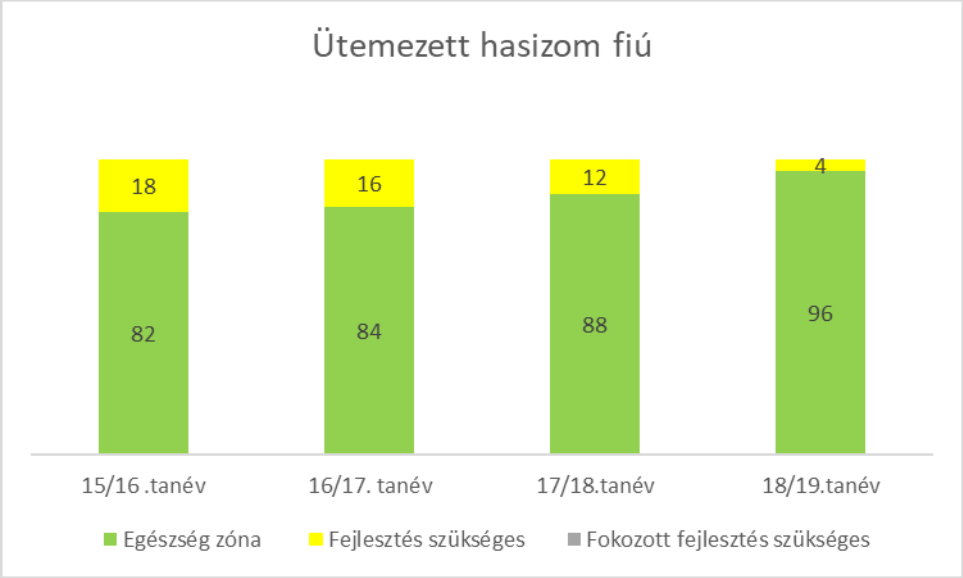
Az egészségügyi szempontból fejlesztés szükséges zónába, a fiúk (20%) és a lányok (18 %) közül tartoztak a legtöbben.

Tagintézményi szinten a tanulók 19% szorul fejlesztésre, ami az előző tanévi mérési eredményekhez képest változást nem mutat.

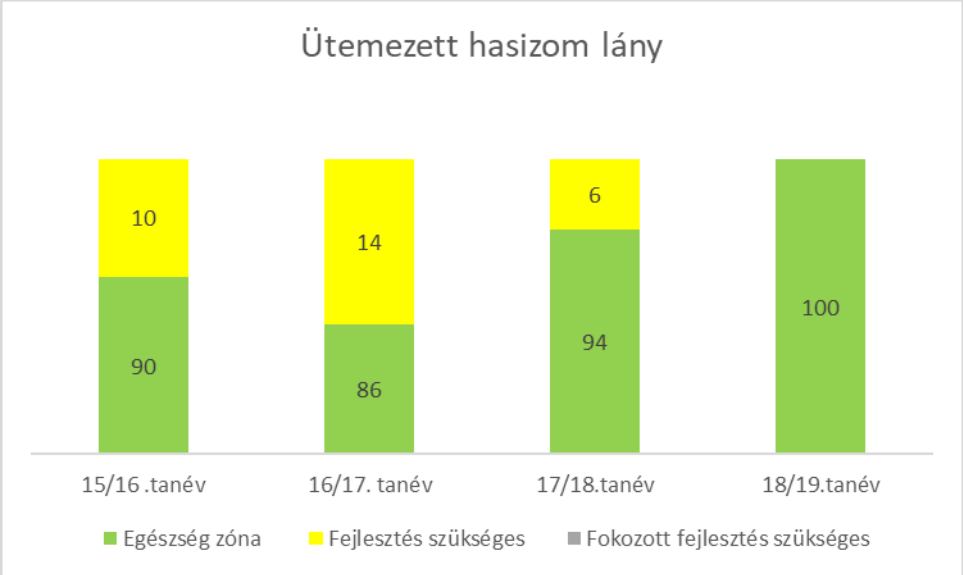
4.Vázizomzat fittségi profil

4.1.Ütemezett hasizom teszt

A fiúk és lányok értékeinek százalékos zónamegoszlását a 7. és 8. ábra mutatja



7. ábra



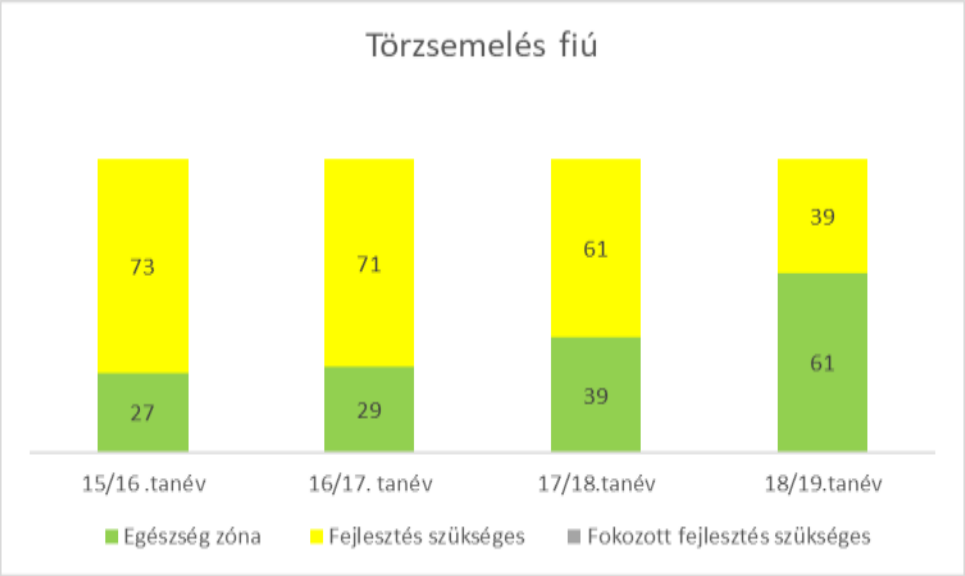
8. ábra

A hasizomzat erőálló-képességét vizsgáló teszt eredményei szerint az egészségzónába került fiúk relatív gyakorisága 88%-ról 96%-ra emelkedett.. A lányok esetében ez 94%-ről % 100%-ra emelkedett.

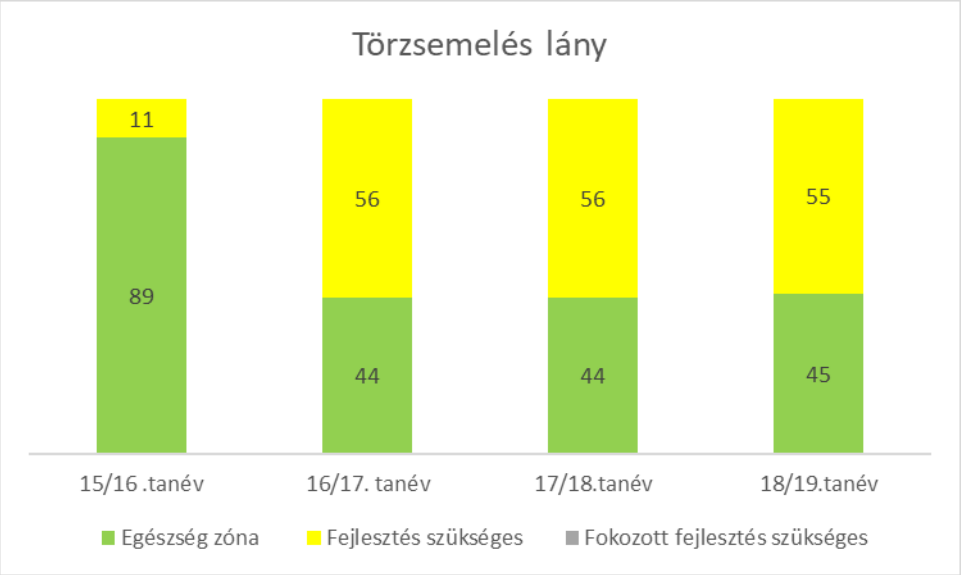
Tagintézményi szinten a tanulók 4% szorul fejlesztésre.

4.2 Törzsemelés teszt

A fiúk és lányok értékeinek százalékos zónamegoszlását a 9. és 10. ábra mutatja.



9. ábra



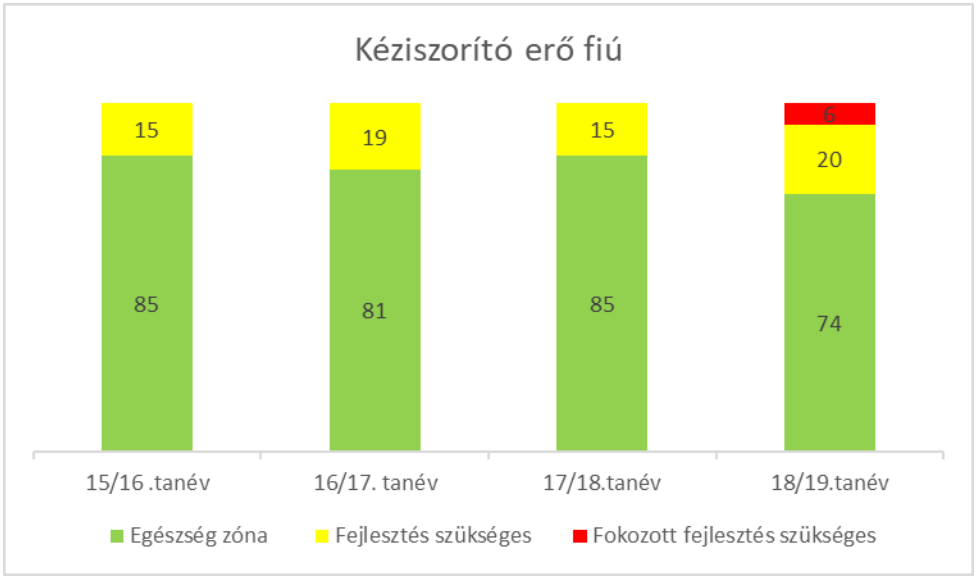
10. ábra

A törzsfeszítő izomzat erejét vizsgáló teszt eredményei szerint az egészségzónába került a fiúk 61%. A lányok esetében ez 45,0%.

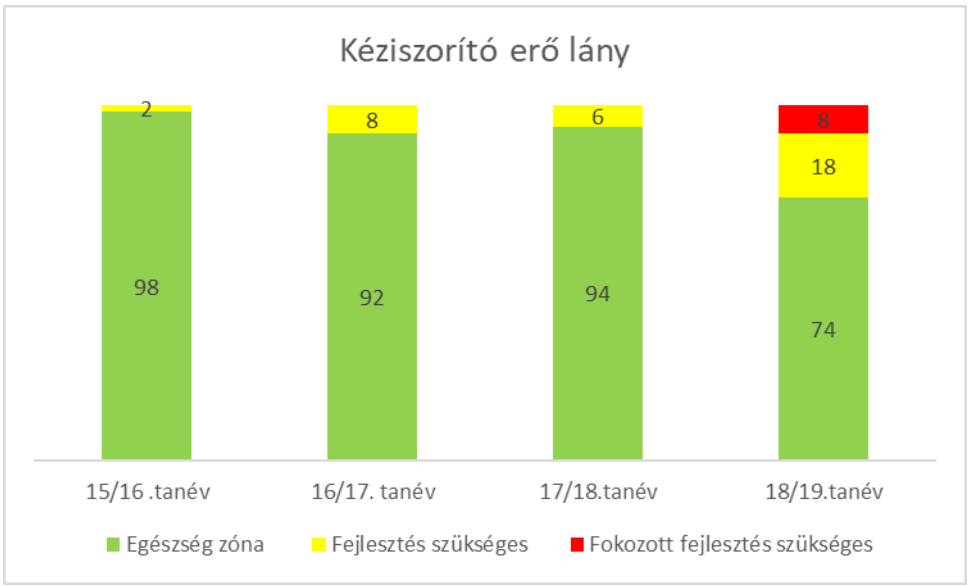
Tagintézményi szinten tanulók 47,5 % fejlesztése szorul, ami nagyon magas a törzsfeszítő izmokat kell fokozatosan fejleszteni szükséges.

4.3 Kézi szorítóerő mérése

A fiúk és lányok értékeinek százalékos zónamegoszlását a 11. és 12. ábra mutatja.



11. ábra



12. ábra

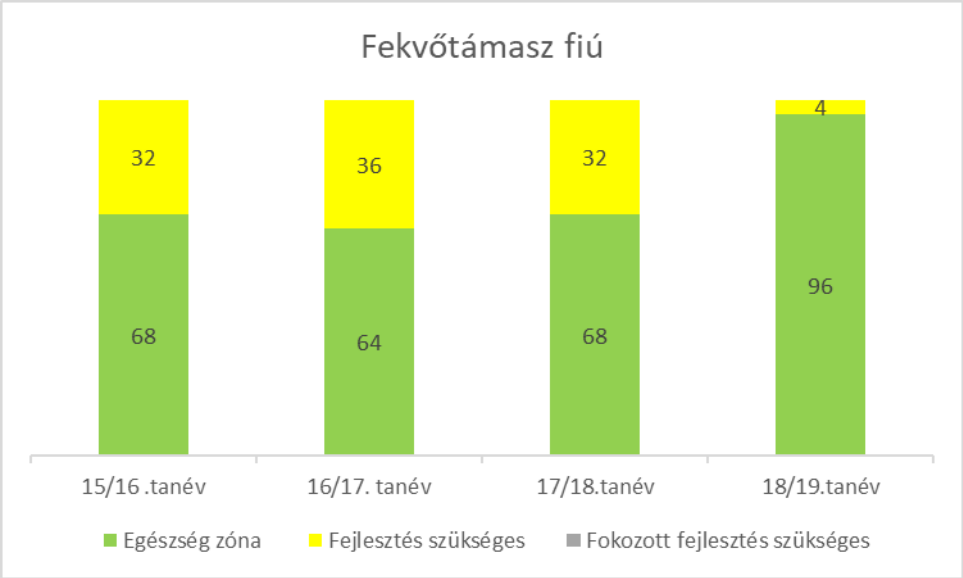
A kéz szorítóerejét vizsgáló teszt eredményei szerint az egészségzónába került a fiúk és lányok 74% a mérés végrehajtásában történt változások indokolják a kézszorító erő egészség zónába teljesítők % arányát!

Tagintézményi szinten a tanulók 26% szorul fejlesztésre az előző tanévben ez 10,5% volt! Ne feledjük csak az egyik, az erősebb kéz szorító erejének mérése történt meg. A

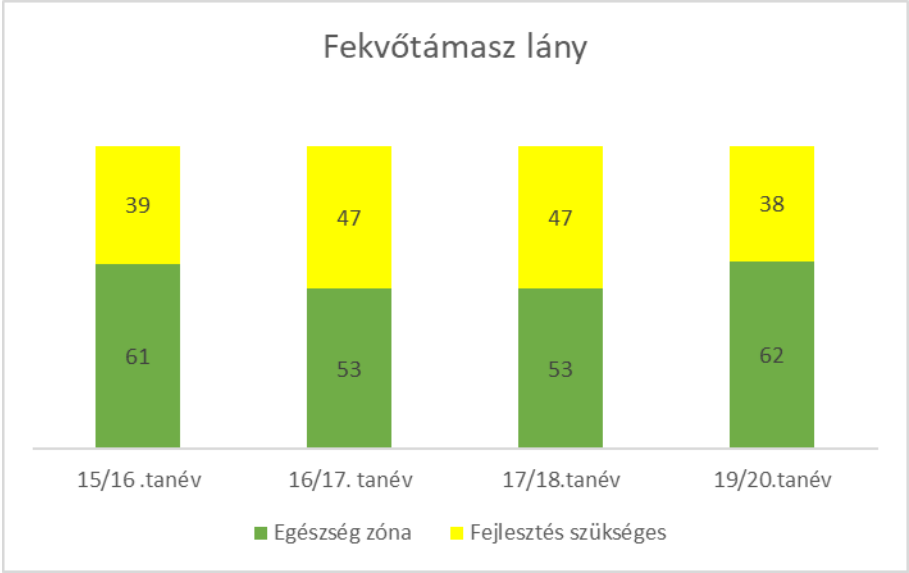
tanulók nem tudják mindig eldönteni melyik kezük ereje a nagyobb, így aztán marad megmérjük mindkettőt és eldöntjük hogy melyik is az erősebb.

4.4 Ütemezett fekvőtámasz teszt

A fiúk és lányok értékeinek százalékos zónamegoszlását a 13. és 14. ábra mutatja



13 ábra



14. ábra

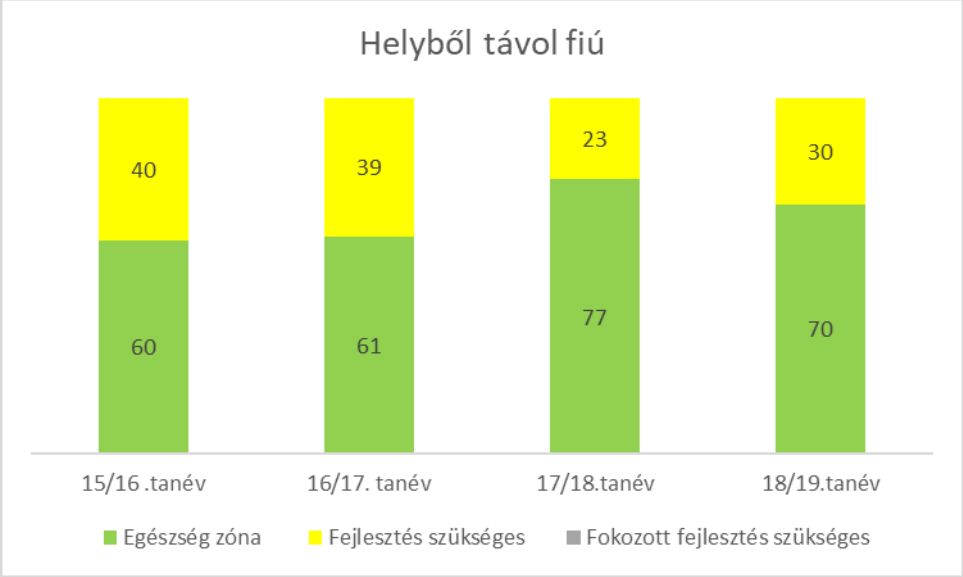
Hangsúlyosan a vállöv izomerejének állóképességét vizsgáló teszt eredményei szerint az egészségzónába került fiúk 96%. A lányoknál 62% volt. Az életkor előrehaladásával fokozatosan csökkenő tendenciát mutat a vállöv izomerejének az állóképessége.

Mindenképpen fejlesztést igényel a testnevelési órákon! Figyelmet érdemel lány tanulók teljesítménye, amit mindenképpen fokozottan figyelemmel kell kísérni!

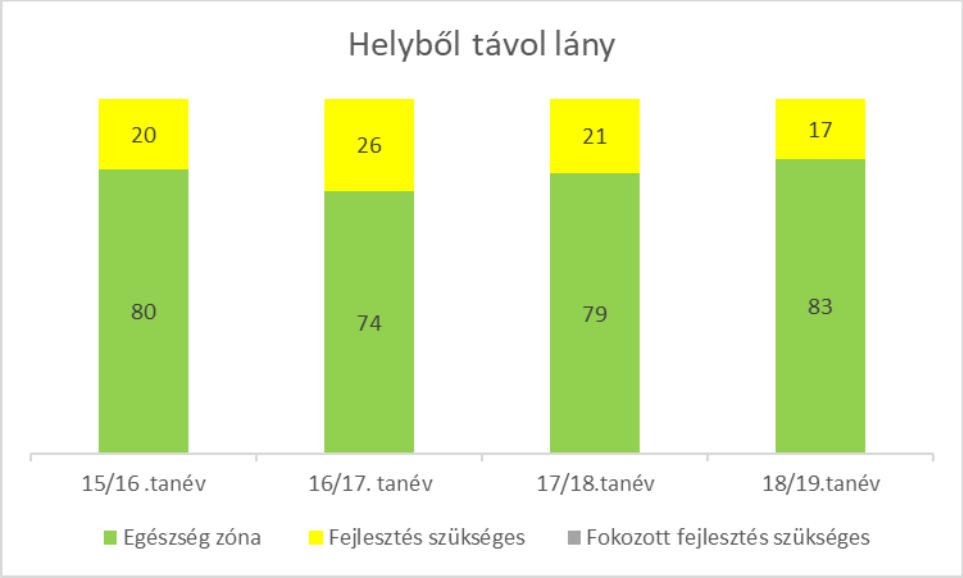
Tagintézményi szinten 21% (39,5 %) szorul fejlesztésre.

4.5 Helyből távolugrás teszt

A fiúk és lányok értékeinek százalékos zónamegoszlását a 15. és 16. ábra mutatja



15. ábra



16. ábra

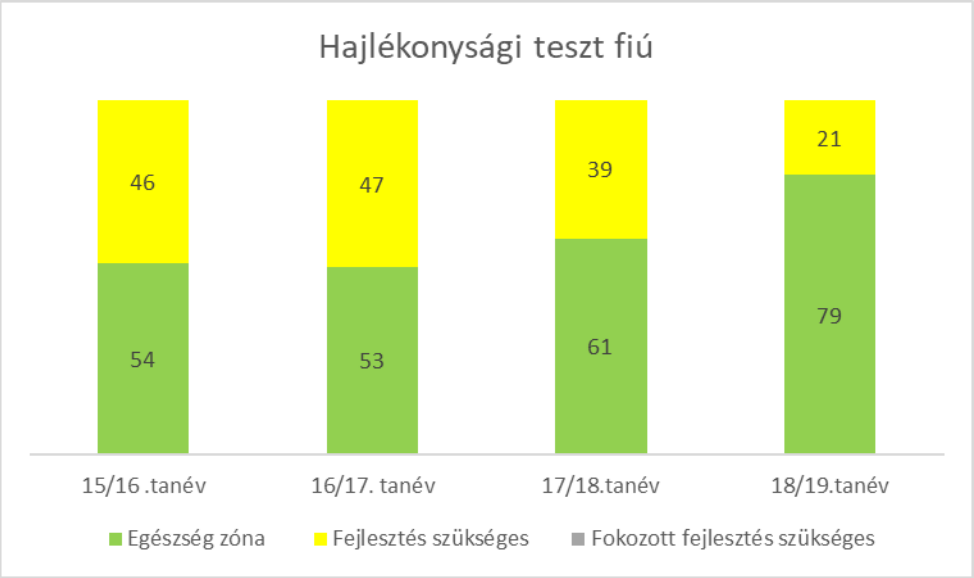
A láb robbanékony-erejét vizsgáló teszt eredményei szerint az egészségzónába került fiúk 70% csökkent. A lányok esetében a 83% -ra emelkedett.

Tagintézményi szinten tanulóink 23,5% (22%) szorul fejlesztésre szignifikáns változás nem mutatható ki..

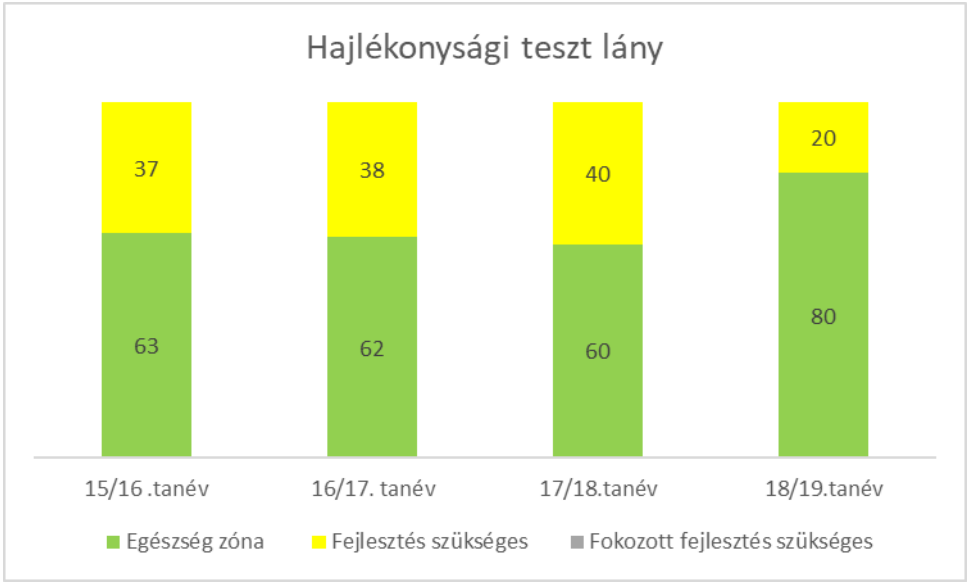
Hajlékonysági profil

Hajlékonysági teszt

A fiúk és lányok értékeinek százalékos zónamegoszlását a 17. és 18. ábra mutatja.



17. ábra



18. ábra

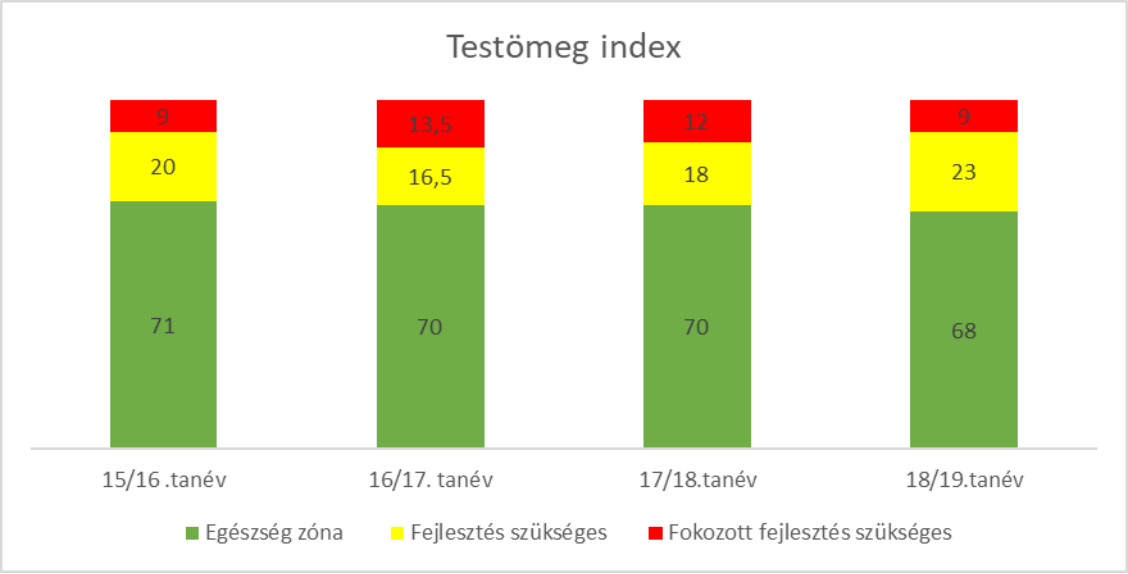
A csípőízületi mozgásterjedelmet vizsgáló tesztben az egészségzónába került fiúk 79% a lányok estében ez 80%.

Tagintézményi szinten 20,5% szorul fejlesztésre.

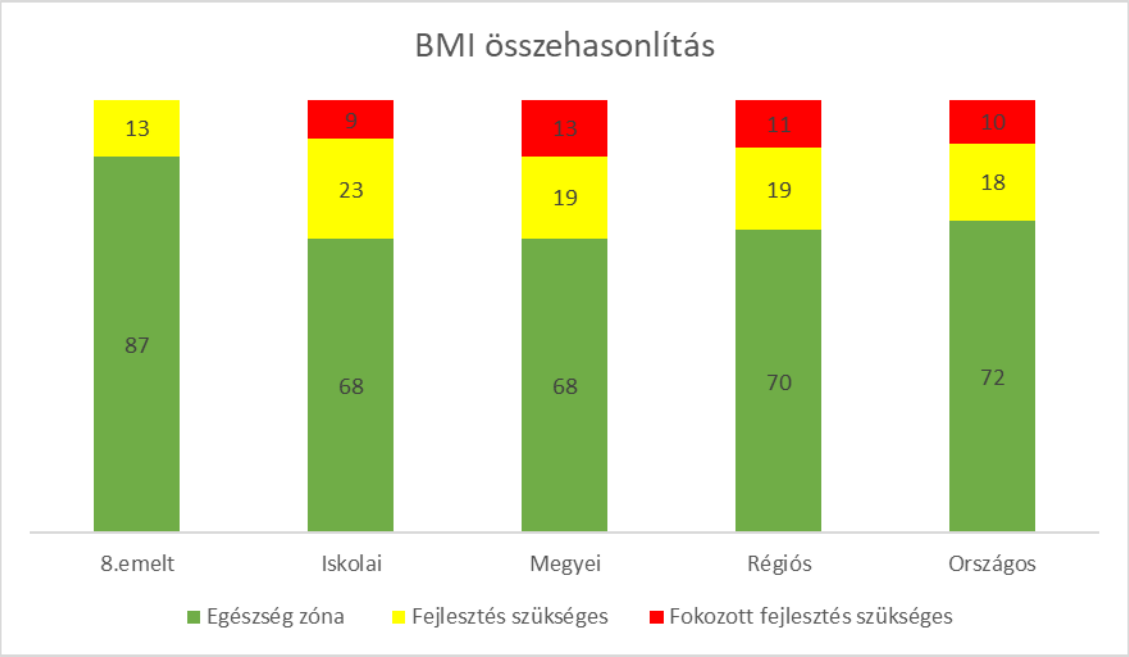
Összegzés MÉRÉSI ERDMÉNYEK ÖSSZEHASONLÍTÁSA

Összehasonlításra kerültek az emelt szintű testnevelésben részesülő tanulók 8. évfolyam eredményei az iskolai, városi, járási, megyei, régiós és országos eredményekkel..

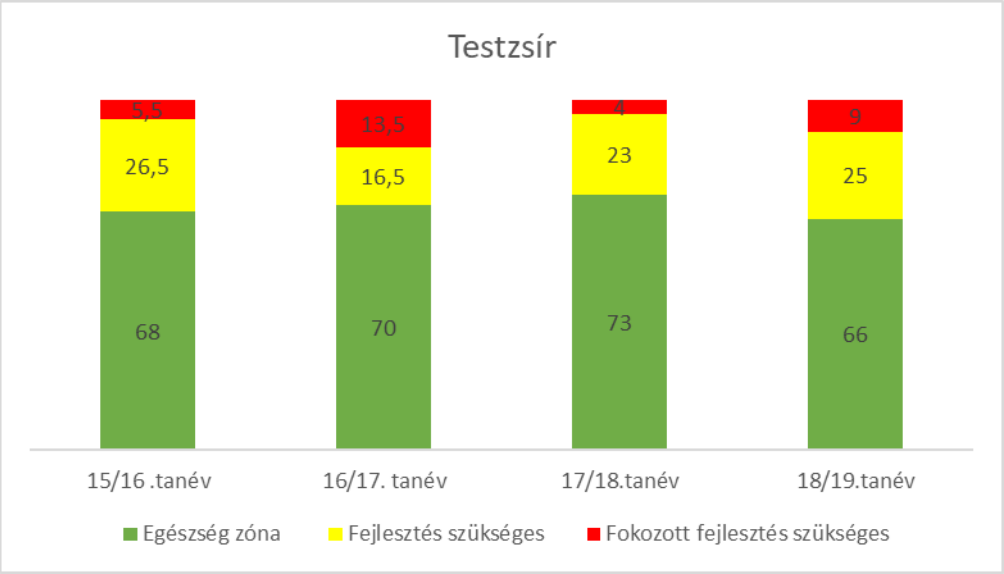
A 19.és 20. ábra a testtömeg-index 21. és 22.ábra a testzsír százalék összehasonlítását mutatja nemenként.



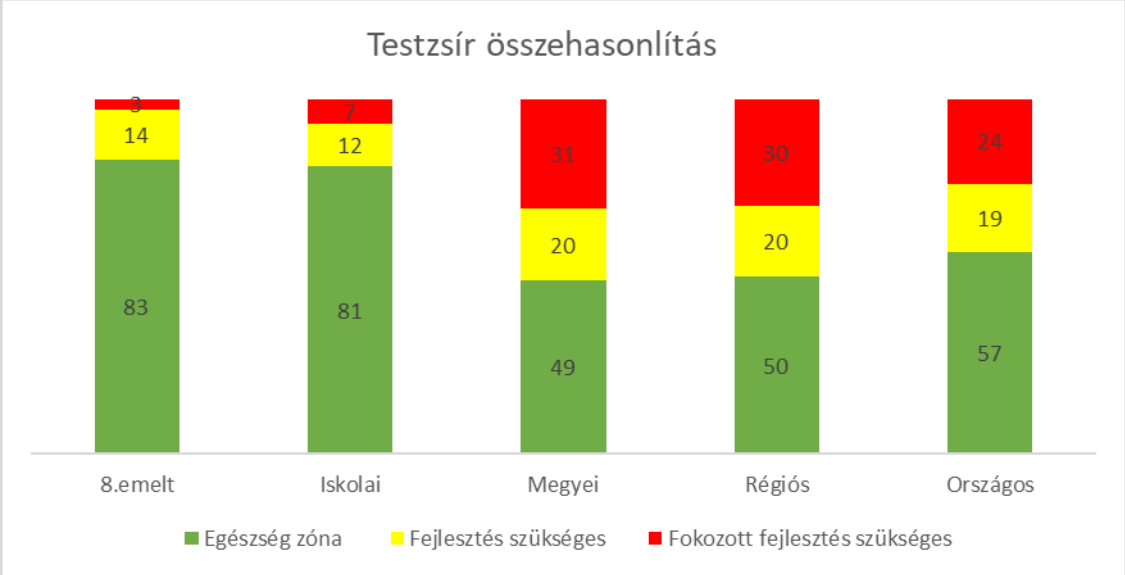
19. ábra



20. ábra



21. ábra



22. ábra

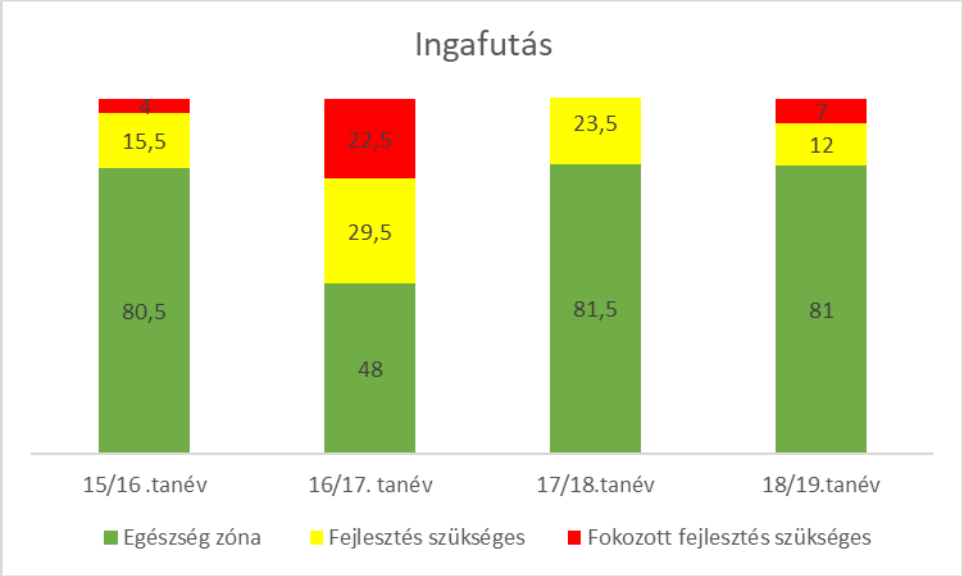
A testösszetétel és tápláltsági profil két, méréssel megállapított összetevője a testtömeg index és a testzsír-százalék voltak. Mind két mérésnél a tanulók közel 1/3 szorul fejlesztésre. A fejlesztés lehetősége nem csak az iskola feladata. Fenn áll a veszélye annak, hogy 4x-6x nagyobb eséllyel jelentkezik a metabolikus szindróma azon fiataloknál, akik a túlsúlyos vagy elhízott kategóriákba kerültek a normál testtömeg index (egészségzóna) társaikhoz képest. Ugyanez az esélyhányados az elhízott tanulóknál megközelítőleg 8x-17x

nagyobb, ha a normál vagy túlsúlyos tanulókkal hasonlítjuk össze Jól látható, hogy az emelt szintű csoportoknál jóval magasabb az egészség zónába tartozó tanulók %-os aránya. Meghaladja az iskolai átlagot. Minden képpen figyelmet érdemel a testzsír százalékos arányának növekedése. Jól látható a az emelt szintű testnevelésben tanulók teljesítési szintjei magasabbak valamennyi szinten. Sajnos a fejlesztést igénylő tanulók % arány a nem sokat változott! Az egészséges táplálkozás és a rendszeres mozgás nagyban hozzájárulhat a testzsír csökkenéséhez, ehhez azonban tudatos fejlesztés szükséges, nem csak iskolai szinten. Nagy szerepet játszik a család egészséghez egészséges életmódhoz való viszonya.

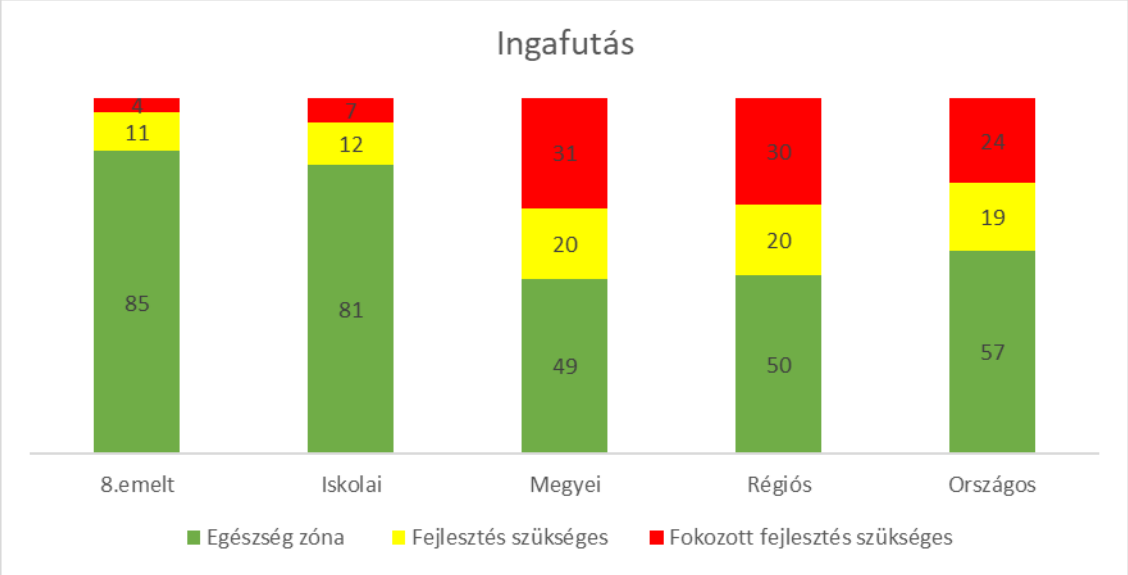
Mi is valójában a metabolikus szindróma?

A metabolikus szindróma korunk népbetegsége. A „metabolikus" szó az anyagcserével való összefüggésére utal, a „szindróma" pedig azt jelenti, hogy nem egyetlen tünettel állunk szemben, hanem jellemzően több állapot gyűjtőfogalmáról van szó.„Jóléti szindrómának" is nevezik, hiszen kifejlődésében jelentős szerep jut a többletként bevitt táplálékmennyiségnek. Az ennek lebontásakor keletkező nagy mennyiségű egyszerű szénhidrátot, a glükózt (szőlőcukor), a szervezet már nem tudja felhasználni, a sejteknek nincs rá szüksége. Ezért a cukorral teletömött sejtek kevésbé fognak reagálni az inzulin hormonra. Kialakul az inzulintól függő szövetek (pl. vázizom) inzulinrezisztenciája, ami miatt magasabb vér-inzulinszintre van szükség. A hiperinzulinémia viszont tovább fokozza az éhségérzetet, elhízáshoz vezet és érelmeszesedésre hajlamosít. Nagy feladat hárul a családokra, az iskola szerepe az egészséges életmódra nevelés terén jelentkezik.

Aerob fittségi profil összehasonlítását 23. és24. ábra mutatja



23. ábra

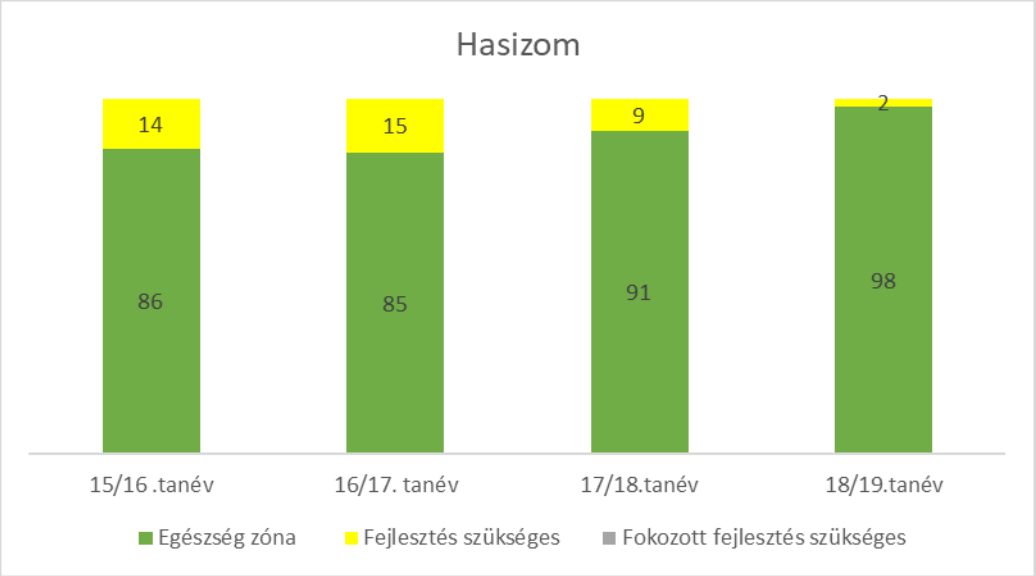


24. ábra

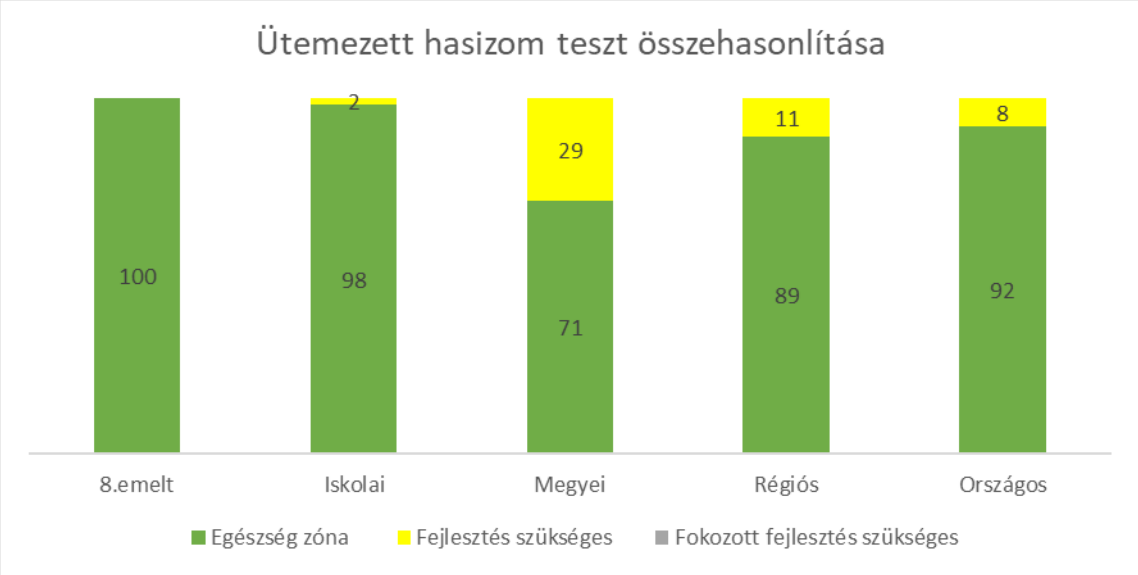
Az aerob teljesítőképességet becslő, állóképességi ingafutás teszt során az egészségzónában teljesítő tanulók aránya 1/5. Az 15/16. tanévben többen teljesítettek az egészség zónába, mint a 16/17. tanévben, ezért kiemelt feladat volt, hogy az egészség zónába teljesítő tanulók száma emelkedjen, ami a 18/19. tanévben végre sikerült.

A vázizomzat fittségi profil tesztjei közül az ütemezett hasizom teszt (ÜHT) és a törzsemelés teszt (TET).

Ütemezett hasizom teszt összehasonlítását a 25 és 26. ábra

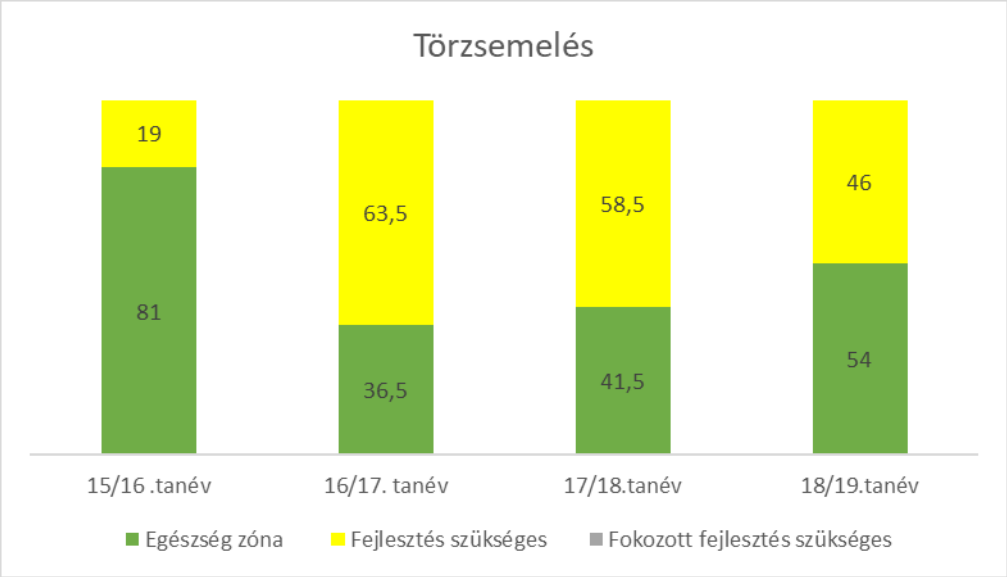


25.ábra

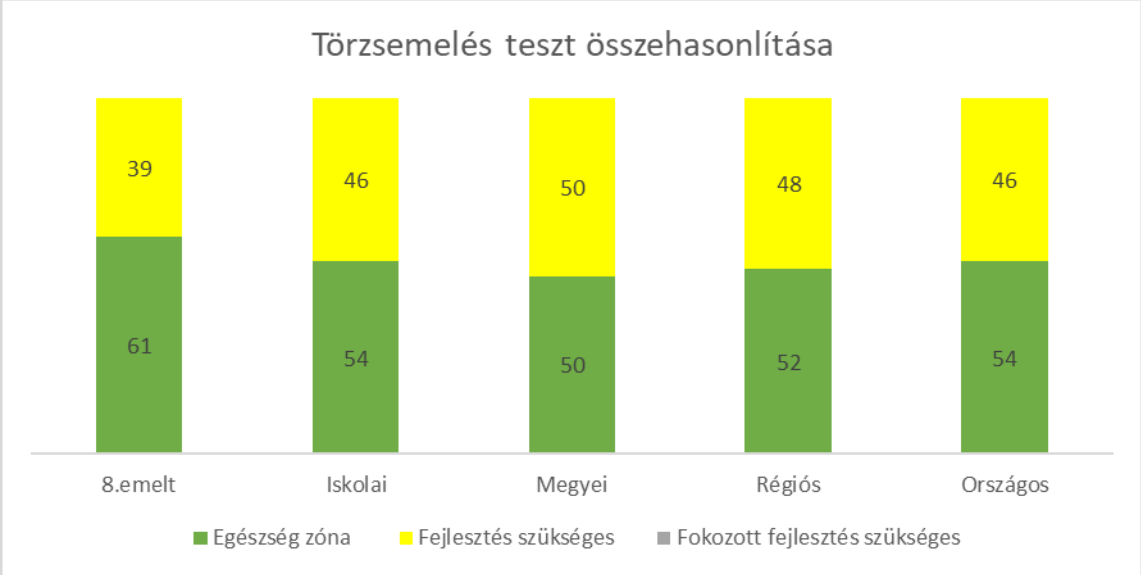


26.ábra

A törzsemelés teszt összehasonlítását a 27. és 28. ábra mutatja.



27. ábra

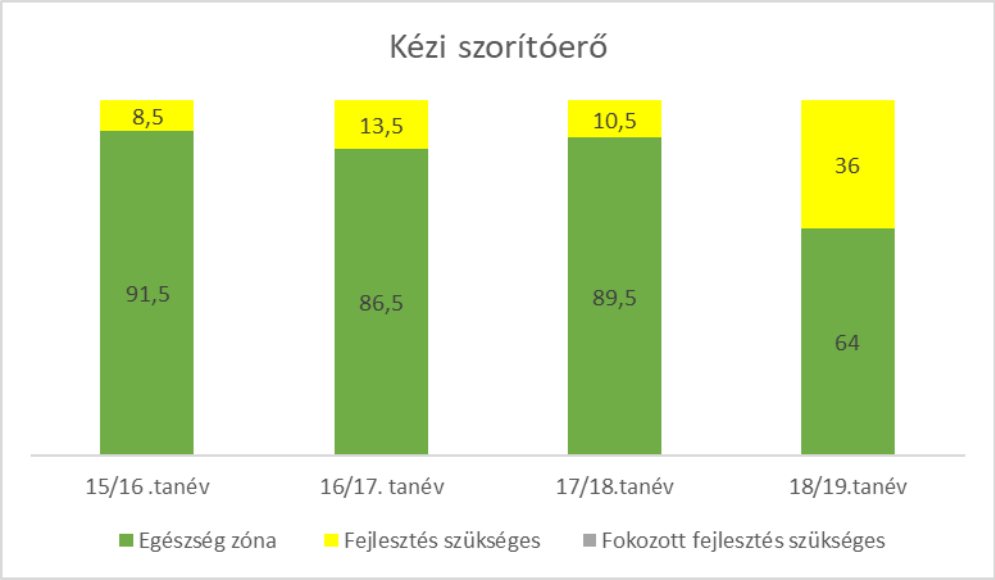


28. ábra

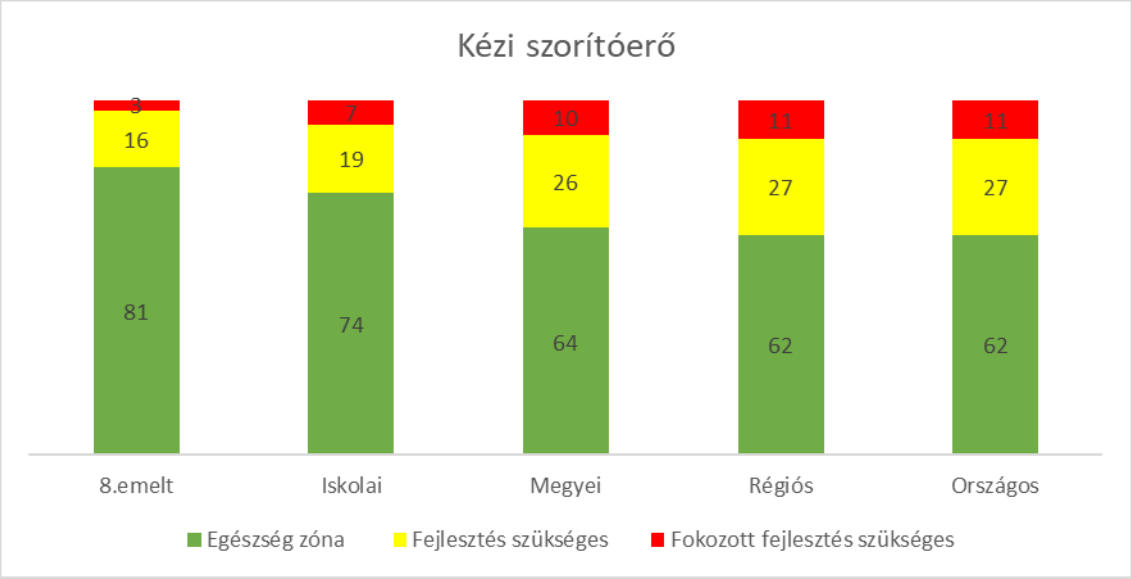
A hasizomzat erőálló-képességét vizsgáló teszt eredményei szerint az egészség zónába került testnevelés emelt csoportba tartozó fiú és lány tanulók százalékos aránya azonos vagy magasabb, mint az iskolai átlag. A törzsemelés teszt eredménye az emelt szinten testnevelést tanulók nagy% fejlesztésre szorul. Mérés technikai eltérés okozhatja ezt az eredményt!

A kézi szorítóerő a gyermekek és serdülők esetében is prediktora /előjelzője/ a test általános erőszintjének.

Összehasonlítását a 29. és 30. ábra mutatja



29. ábra

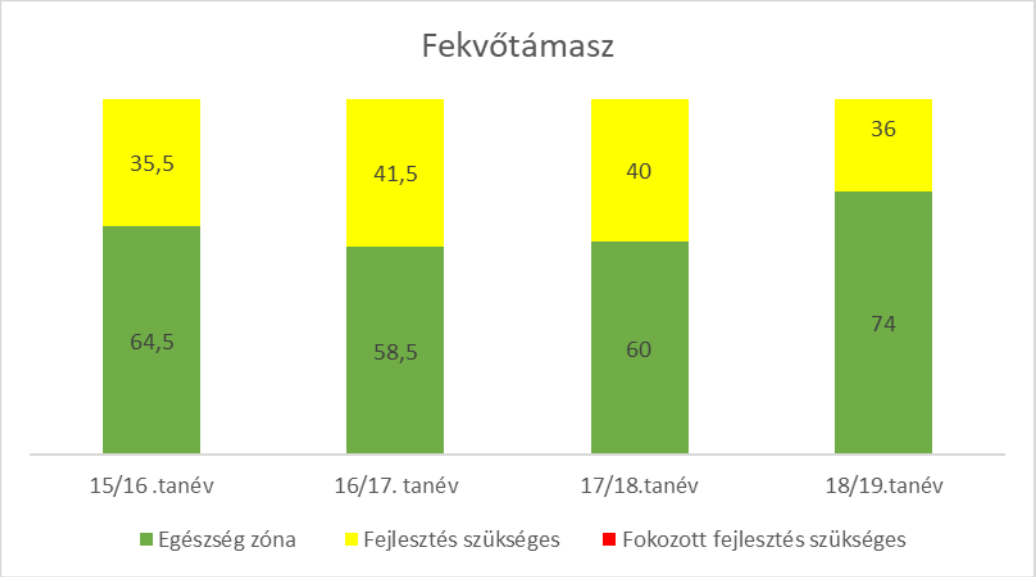


30. ábra

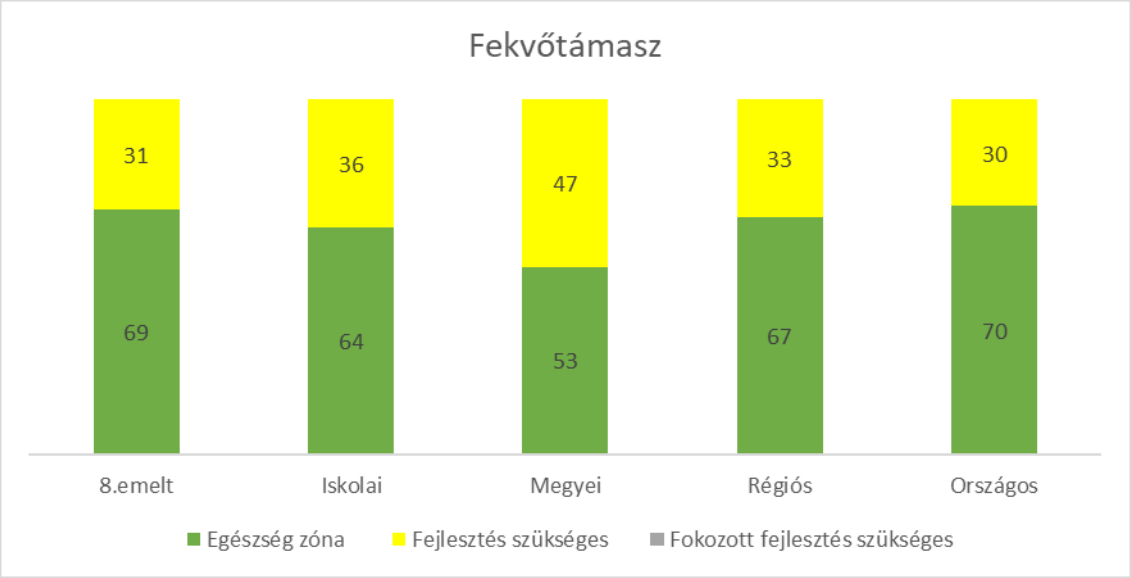
A kézi szorítóerő mérése a 18/19.tanévben jelentősen változott csak a domináns kezet méri, jelentős csökkenés következett be tanulóink teljesítményében! A kézszorító erejéből komoly következtetések vonhatók le-ezzel kimutatható a korai csontritkulás.

Iskolai szinten csökkent tanulóink teljesítménye.

Ütemezett fekvőtámasz teszt összehasonlítását 31. és32. ábra mutatja



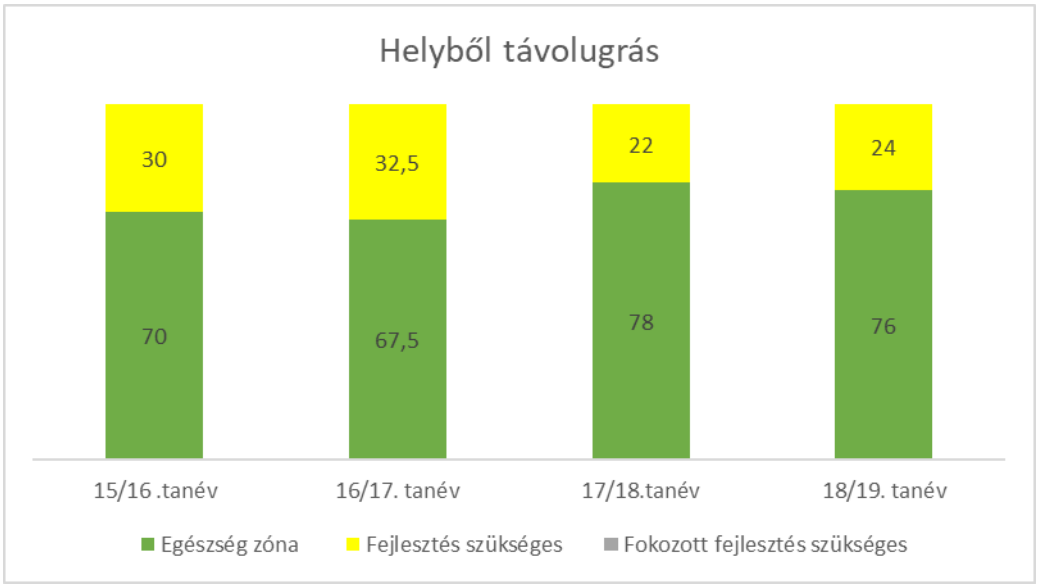
31. ábra



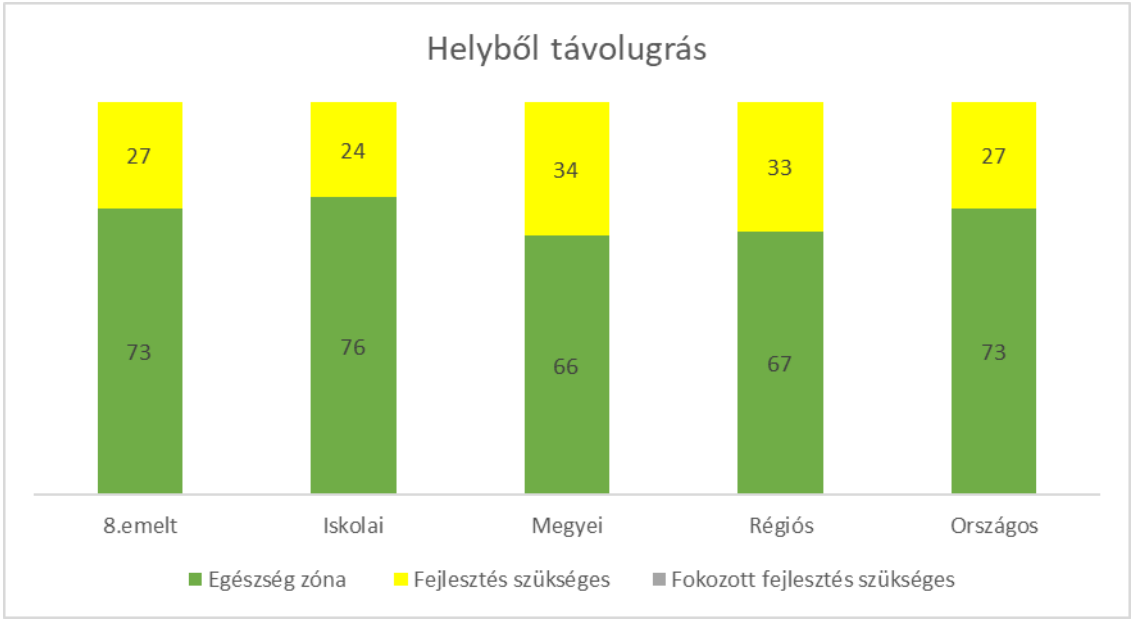
32. ábra

Az emelt szintet választó tanulók vázizomzata erősebb, mint hasonló korú társaiké.

A helyből távolugrás teszt eredményeinek összehasonlítását a 33. és34. ábra mutatja



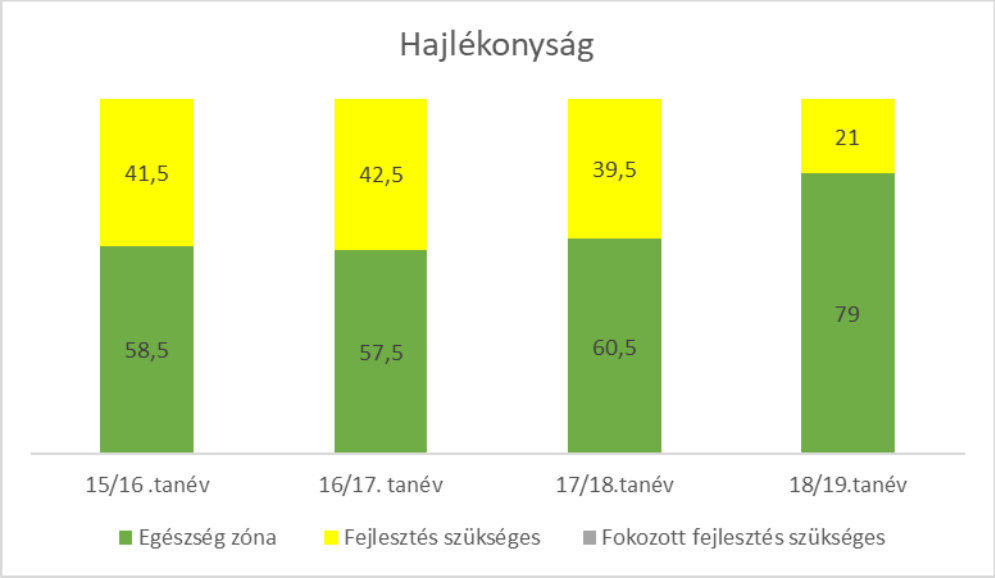
33. ábra



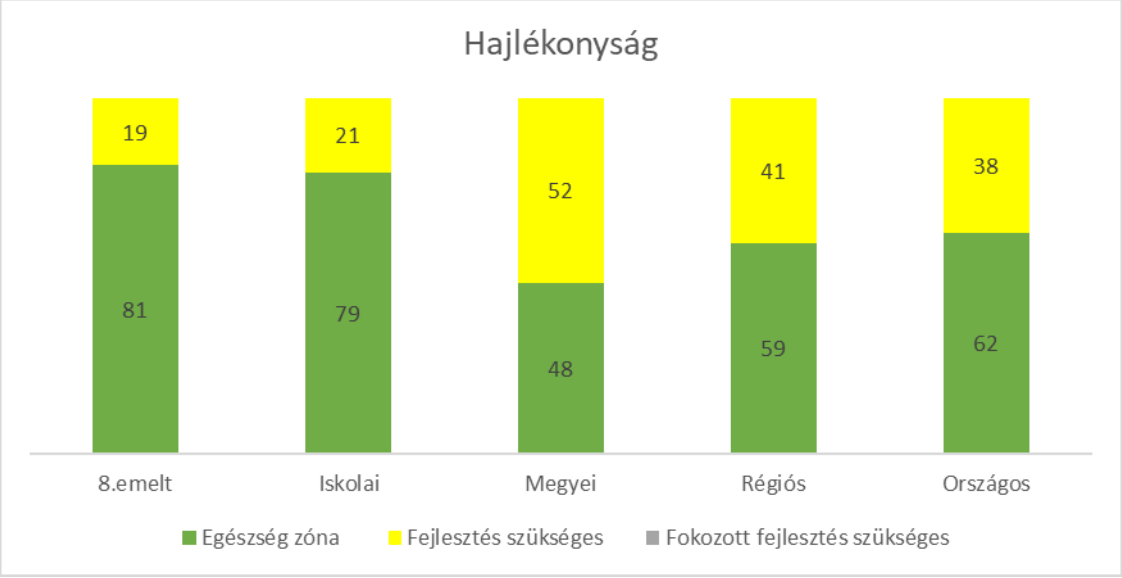
34. ábra

A láb robbanékony erejét vizsgáló teszt eredményei alapján megállapítható hogy az emelt szinten testnevelést tanulók teljesítménye valamennyi átlag fölött van.

Hajlékonysági teszt eredményeinek összehasonlítását a 35. és36. ábra mutatja



35. ábra

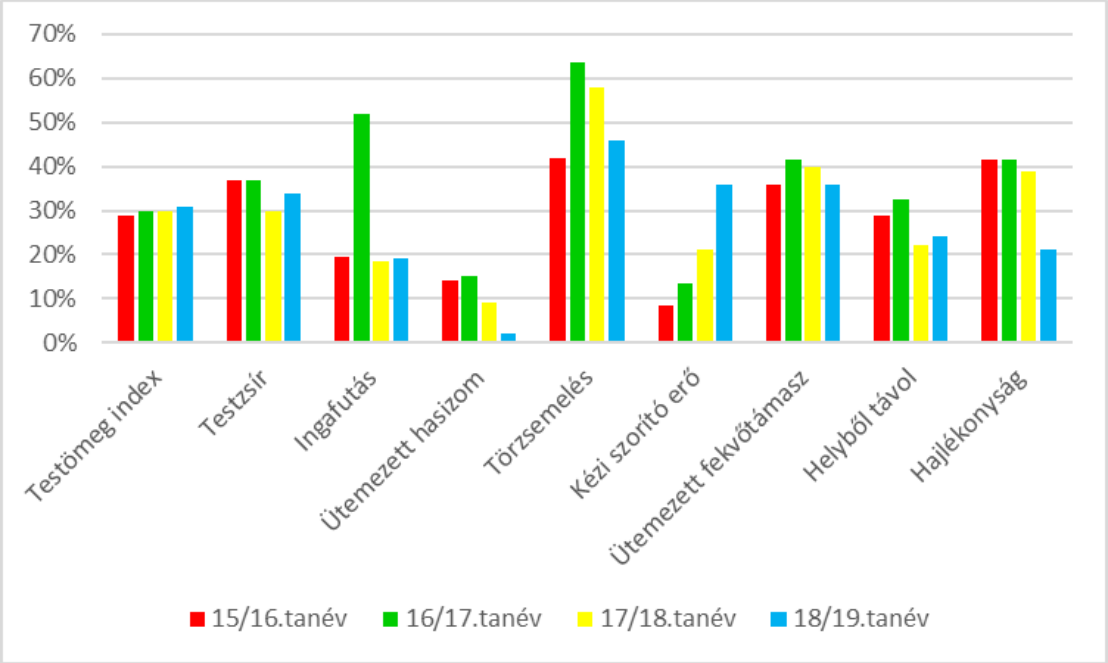


36. ábra

A csípőízületi mozgásterjedelem vizsgálata során az emelt szinten testnevelést tanulók az iskolai átlag vagy az fölött teljesítettek.

A fejlesztést a tanulók közel 1/5 kell alkalmazni.

Fejlesztésre szoruló tanulók arányát tagintézményi szinten tesztenként



.

A fittségi állapot egyik jelentős befolyásoló tényezője az egyének szocioökonómiai háttere (SES). A kedvezőbb SES-sel rendelkező tanulók általában kedvezőbb fittségi mutatókkal rendelkeznek.

Az tagintézményi Fittségi Index értékei a 2018/19. tanév mérésének tagintézményi szintű hosszmetszeti összehasonlítása. A cél mindenképpen az, hogy mind a tagintézményi értékek, mind a korcsoportonkénti értékek pozitív irányba mozduljanak.

KÖVETKEZTETÉSEK, AJÁNLÁSOK

- A tagintézményi mérés állóképességi ingafutás a szív- és keringési rendszer állóképességének indikátora. Fejlesztése fokozott figyelmet kell, hogy kapjon a jövőbeli testnevelésórák hosszú távú tervezésekor, hiszen a képesség szintjét meghatározó funkcionális élettani működések befolyásolják a gyermek- és felnőttkori fizikai, szellemi teljesítőképességet egyaránt. További hangsúlyos fejlesztési feladat a

gerinc- és törzs stabilitását biztosító izmok rendszeres, célzott erősítése és nyújtása a gerincvédelmi szempontok figyelembevételével. Gerinctorna rendszeres alkalmazása a testnevelési órákon.

- A NETFIT® mérés során a túlsúlyos (fejlesztés szükséges zóna) és elhízott (fokozott fejlesztés szükséges zóna) kategóriába került tanulóknál elkerülhetetlen a beavatkozások szükségessége. Ezek a beavatkozások prioritásként kell, hogy kezeljék a rendszeres testmozgás és testedzés népszerűsítését (amelynek elsődleges színtere a minden napos iskolai testnevelés kell, hogy legyen), továbbá az egészséges és tudatosan szabályozott táplálkozási szokások kialakítása biológia és osztályfőnöki órákon. A családi szokásoknak rendkívül nagy hatása van a tanulók életmód formálására.

- A kardiovaszkuláris fittségi állapot az életkor előre haladásával romlik, ami elsősorban a rendszeres fizikai aktivitás életkorfüggő csökkenésével magyarázható. Különösen igaz ez a serdülőkorú lányok esetében, akiknél különösen nagymértékű a csökkenés. A motiváció megteremtésének hatékony módja többek között az egyéni állapotnak megfelelő terhelés kiválasztása és változatos, élményszerű alkalmazása, valamint a pulzuskontroll rendszeres használata testnevelés órák során. Az eredmények nyomon követése szükséges. A kedvező viselkedésváltozás eredménye ugyanis jellemzően megjelenik a fittségi állapot kedvezőbbé válásában is. A fittségi állapotváltozásban és az egészségi állapot javulásában is megmutatkozik.
- Rendszeres előadások segítségével szükséges a NETFIT® további népszerűsítése az iskolában szülők és tanulók körében, amely kapcsán el kell érni, hogy minél több szülő és tanuló használja a NETFIT® informatikai rendszerét s ezen keresztül kapjanak információt a saját, illetve gyermekük egészségközpontú fittségi állapotáról.

- A felmérés alatt keletkező adatok felhasználhatóvá váljanak az intézményi egészségfejlesztési programok, azon belül az intézményi komplex testmozgásprogramok (tervezése során. Azon tanulók számára, akik elmaradnak az NETFIT® egészségsztenderdjeinek határértékeitől (vagyis nem tudnak egészségzónában teljesíteni), tervezett fejlesztés, segítségnyújtás szükséges. Osztály, illetve intézményi szinten pedig, ha magas a fejlesztési zóná(k)ban teljesítő tanulók

száma, célzott, átfogó beavatkozás intézkedési terv készítése szükséges. A pedagógus szintjén érdemes átgondolni, hogy mely fittségi profil esetében szükséges hangsúlyosabb fejlesztő hatást elérni az adott tanulócsoport/osztály esetében. Az iskola szintjén pedig a teljes egészségfejlesztési program módosítása, a testnevelés oktatásszínvonalának emelése és a mozgásos tevékenységek lehetőségeinek kiterjesztése lehetnek a tervezett beavatkozás célzott irányai.

- A kötelező mérés természetesen nem csupán adatfelvételi célokat szolgál. A felmérések fokozott odafigyelést és gondosságot igényelnek a pedagógus részéről, hogy a kézikönyvben rögzített végrehajtási és adatfelvételi módok biztosíthassák a lehető legpontosabb és legmegbízhatóbb tesztelést. Ehhez a tanulók pozitív hozzáállása, felelős és céltudatos magatartása alapfeltétel.

Heves,2019. október

Dányi Márta
testnevelő